Nombre de la alumna:

Lesli Esperanza Tomas López

Nombre del profesor:

Lic. lubdi Isabel Ortiz Pérez

Licenciatura:

Enfermería 8vo cuatrimestre

Materia:

Enfermería y prácticas alternativas

Nombre del trabajo:

Mapa conceptual del tema: terapias de relajación

“Ciencia y Conocimiento”

Frontera Comalapa, Chiapas a 11 de abril del 2020

Terapias de relajación

Son técnicas saludables y estimulantes que consisten en diversas actividades, ya sean físicas o psicológicas que lleva a la persona a equilibrar sus niveles de ansiedad y estrés

A través de técnicas variadas que tienen como objetivo canalizar emociones, ansiedades, depresión, rabia, y estrés

Por medio de Terapias personales, masajes, yoga y más.

Se define como la ausencia de tensión o estrés, donde el individuo experimenta otras sensaciones que ayudan a dejar que el cuerpo esté en estado tensión

y el sistema parasimpático disminuye los niveles de estrés en el organismo

La relajación es la respuesta a los problemas cotidianos de la vida y la medicina para nuestro sistema nervioso y muscular

La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar un pasatiempo

La relajación es un proceso que disminuye los efectos del estrés de la mente y el cuerpo

La relajación es un estado donde el cuerpo y los músculos se relajan, se eliminan las tensiones y existen distintas técnicas para realizarlo

La meditación es una disciplina milenaria que busca la quietud y el orden en los pensamientos con la atención concentrada.

Ambas técnicas buscan el mismo objetivo, liberar tensiones mentales, depresión, miedo, rabia etc.;

más la relajación complementa el estado de relajación mental y corporal ya que mediante alguna técnica de relajación la persona debe desechar cualquier pensamiento negativo, que interrumpa su bienestar

se necesitan el uso de técnicas para reflexionar y cambiar la actitud y a que ayuden a solucionar cualquier situación adversa de la vida.

Tipos de técnicas de relajación

La relajación abarca muchísimas formas y métodos, algunos empleados por la misma persona y otros más

Específicos con ayuda de algún experto que se dedique al desarrollo humano, personal y físico.

Las técnicas de relajación son una gran manera de aliviar el estrés

La relajación es la forma más natural y sencilla de brindarle al cuerpo tranquilidad,

Relajación autógena, significa algo voluntario, algo que viene del interior, algo único, esta técnica consiste en usar imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés.

Relajación muscular progresiva, es una técnica de relajación que consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular.